

Pais sem dramas

EDIÇÃO 8 - EMOÇÕES: CONHECER PARA COMPREENDER



Ebook para famílias e encarregados de
educação

Projeto Interagir para Melhorar

junho 2026



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

O que são as emoções?

As emoções são reações naturais do nosso corpo e do nosso cérebro a diferentes situações. Elas acontecem devido a processos químicos e neurais no cérebro, principalmente numa zona chamada sistema límbico.

A função das emoções é ajudar-nos a sobreviver e a sentir-nos bem. Quando sentimos uma emoção, o corpo também reage fisicamente (por exemplo, o coração pode bater mais rápido ou podemos sentir tensão).

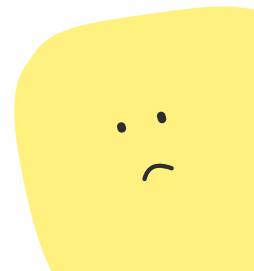
Cada emoção prepara-nos para agir de uma certa maneira. Ou seja, funciona como um sinal que nos orienta sobre o que fazer numa situação, com base em experiências anteriores que já ajudaram a lidar com problemas parecidos.

Ao longo deste ebook vamos abordar as emoções que são consideradas primárias: tristeza, alegria, raiva, medo, nojo e surpresa. Vamos conhecer e perceber como estas emoções se comportam no corpo e o que pode ser feito para ajudar as crianças a gerirem melhor o que estão a sentir.



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.



As emoções primárias

Tristeza:

- Considerada uma emoção desagradável;
- Associada a acontecimentos que colocam em causa o bem-estar ou algum tipo de perda;

Medo:

- Surge em situações que são encaradas como uma ameaça/perigo, físico ou psicológico;
- Manifestam-se em situações de perigo, incerteza e falta de controlo;
- Garante que o indivíduo tem capacidades para agir rapidamente perante a situação;

Alegria:

- Desencadeada por situações agradáveis;
- Associada ao bem estar físico e psicológico;
- Oferece motivação para enfrentar as situações do dia a dia;
- Promove a motivação, a criatividade e pensamentos positivos;

Raiva:

- Emoção muito intensa;
- Relacionada a situações vistas como uma ameaça e que se opõem aos valores do sujeito;
- Oferece energia para agir no instinto de defensivo;



Cofinanciado pela
União Europeia

Nojo:

- Emoção que nasce quando o individuo não gosta de algo ou está perante uma situação que considera estranha;
- Origina desconforto e faz que haja um afastamento de situações desagradáveis;

Surpresa:

- Surge em situações inesperadas que podem ser agradáveis ou não;
- Garante que o individuo está atento e tem capacidades para agir rapidamente perante a situação;
- É de curta duração;

Como as emoções se manifestam no corpo?

O corpo da criança reage em conformidade com o que a criança sente e experiencia.

Tristeza:

- Ombros caídos;
- Postura encolhida;
- Choro fácil;
- Expressão facial caída.

**Medo:**

- Corpo paralisado ou fuga;
- Tremores;
- Ombros encolhidos;
- Braços dobrados.



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

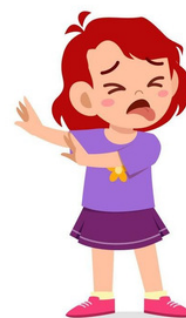
Alegria:

- Corpo leve e relaxado;
- Cabeça erguida;
- Movimentos amplos, descontractados e ritmados;
- Sorrir, rir ou dar gargalhadas;
- Dança, cantar, saltar;



Raiva:

- Corpo Rígido;
- Punhos cerrados;
- Vontade de bater ou gritar, empurrar, partir algo;
- Pés firmes assentes no chão;
- Gestos agressivos e ameaçadores;
- Respiração mais acelerada e intensa



Surpresa:

- Boca aberta;
- Olhos arregalados e olhar fixo;
- Queixo caído e mostra os dentes;
- Sobrancelhas e pálpebras levantadas;

Nojo:

- Olhos semicerrados ou fechados;
- O nariz enrugado e levantado;
- Cantos da boca descem;
- Queixo retraído
- As crianças podem colocar a língua de fora;



Cofinanciado pela
União Europeia



Porque é que as crianças não conseguem explicar o que sentem?

O cérebro emocional desenvolve-se antes do cérebro racional.

A criança:

1. Sente primeiro
2. Reage com o corpo
3. Só depois aprende a explicar

O comportamento é muitas vezes uma forma de comunicação emocional.

Porquê trabalhar as emoções?

Trabalhar as emoções desde cedo é essencial não só para as crianças, como para os adultos.

Quando a criança aprende a reconhecer as suas emoções e a entendê-las, passa também a saber melhor como lidar com elas. Ao compreendê-las, torna-se mais capaz de encontrar soluções para os desafios que surgem no seu dia a dia.



Cofinanciado pela
União Europeia

Estratégias que podem ser aplicadas no dia a dia:

1. Dar nome às emoções

- Utilizar frases como "Vejo que estás aborrecido" ou "Ficaste triste porque o brinquedo se partiu".

Dica: Recorrer a livros pode ser uma boa opção. Exemplo: O monstro das cores; O novelo de emoções, entre outros.

2. Validar os sentimentos (sem validar comportamentos)

- " Eu percebo que estás zangado, mas também não podes bater.", assim está a ensinar que todas as emoções são aceitáveis, mas nem todas as ações o são.

3. Ser modelo

- "Estou stressado, vou respirar um pouco para me acalmar", ao fazer isto está a ensinar regulação emocional. As crianças aprendem melhor quando observam.

4. Ensinar estratégias de regulação

- Respiração profunda (ex: "cheirar a flor, soprar a vela")
- Pausas ("vamo-nos acalmar e depois falamos")
- Cantinho da calma com objetos reconfortantes

5. Falar sobre as emoções no dia a dia

- Perguntar qual a melhor e pior parte do teu dia?
- Recorrer a filmes ou livros para discutir emoções das personagens e construir um diálogo.

6. Ajudar a resolver problemas

- Depois de a criança se acalmar, perguntar:
- "O que podemos fazer da próxima vez?", "Que outras formas tens de mostrar que estás zangado, com raiva, etc.?"



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Desafio:

Criar um "Baú das emoções da família"!

- Encontre uma caixa de cartão (pode ser de sapatos, encomendas, etc.), que esteja em bom estado e decore-a em família;
- Criação dos registos. Todos podem fazer um desenho ou escrever algumas palavras que descrevam que emoções sentiram ao longo do dia ou semana.
- Momento de partilha.

Este desafio vai permitir que o adulto se torne um modelo ao falar sobre como se sentiu e o que desencadeou as suas emoções.

Compreender o que se sente é também uma forma de cuidar!



Cofinanciado pela
União Europeia